

HOME-TRAINING ES NERVT SO LANGSAM

NEULICH ERLEBT

Ein Beitrag von Florian Münch

Kurzhandel aufschrauben, Scheiben wechseln und wieder zuschrauben. So langsam nervt es. Ich trainiere an sich gerne zu Hause. Wohl dem, der noch ein Set Kurzhanteln ergattern konnte. Selbst für verrostete Sets von zweimal 12 Kilogramm werden weit über 100 Euro verlangt. Tja, die Nachfrage und das Angebot regeln den Preis. Wahrscheinlich wird der Markt nach der Pandemie mit Kurzhanteln überschwemmt.

Besser als nichts. Nun habe ich ein qualitativ und preislich akzeptables Kurzhantel-Set von zweimal 20 Kilogramm zu Hause, das ich von 3 Kilogramm pro Seite bis 20 Kilogramm pro Seite variieren kann. Aber eben mit Schraubverschluss. Ganz ehrlich, ich vermisse mein Kurzhantel-Sortiment im Studio. Da machen Supersätze einfach mehr Spaß. Es gibt einige weitere Geräte, die ich sehr vermisse. Da wäre mein geliebter Crosstrainer zum Rekom-Training und Aufwärmen, meine Multipresse für das Wadentraining, die Hip-Thrust-Maschine für den Po und das Power-Rack fürs Kreuzheben, um nur einige zu nennen. Auch den Rückenstrecker benötige ich eigentlich unabdingbar nach meiner Rücken-OP im Jahr 2016.

Fazit: Irgendwann hat selbst der Motivierteste einfach keinen Bock mehr auf eingeschränktes Equipment und Bodyweight-Übungen. Das ist es aber gar nicht allein, was so langsam wirklich mühsam wird. Ich vermisse einfach das Ritual des Packens der Trainingstasche, das Fahren zum Studio und Parken auf dem Lieblingsparkplatz (damit ich mein geliebtes Auto in Satzpausen aus dem Fenster anglotzen kann), das Begrüßen und Einchecken, das Umziehen, das Füllen der Trinkflasche, dann das Aufwärmen und eben das umfangreiche Angebot an Equipment. Zudem sind es auch die Gespräche mit anderen Trainierenden, das Kontrollieren im

Spiegel (gut, den habe ich zu Hause auch, trotzdem!), das spontane Einbauen alternativer Übungen, der kostenlose Getränkespender (und die Überlegung jedes Mal, welche Geschmackssorte heute toleriert werden kann), das Wiegen auf der immer woanders platzierten Waage, das Beobachten der Trainer und Trainerinnen (was sie so reden und wie sie betreuen), das Abgucken von Übungsvarianten und -alternativen sowie das Wundern über so manch abenteuerliche Übungsausführung. Studioatmosphäre eben, die ich seit fast 30 Jahren kenne und auch innigst benötige.

Fünf vor 12. Es ist wirklich an der Zeit, dass die Studios wieder öffnen. Wirksame Hygiene- und Schutzkonzepte gibt es genügend. Umweltbezogen ist es sicherlich fünf vor 12. Gesellschaftlich-gesundheitlich aber eben auch. Sei es das postoperative und präventive Training der unfitten breiten Masse, die Betreuung unkundiger Trainierender durch das Trainerteam, das wichtige soziale Get-together und, und, und. Fitnessstudios sind system- und gesundheitsrelevant, das muss seitens der Politik und auch seitens immer noch zu vieler Sport- und Fitnessmuffel endlich verstanden werden. Denn nicht nur ein Impfstoff hilft gegen schwere COVID-19-Verläufe, sondern auch ein gutes Immunsystem. Begreift es endlich! ●